

## Les ATELIERS DE SPORT avec une animatrice de l'IREN : Aurélie

Le jeudi 18 novembre, la GS et les MS/GS et la MS ont fait une séance de sport avec Aurélie.

Elle nous a expliqué **pourquoi faire du sport ?** Pour mieux grandir, être en bonne santé, avoir des muscles, développer sa force, son endurance, être habile dans ses mouvements et entraîner son cœur à faire des efforts.

D'abord, dans la cour, on a fait un échauffement de nos articulations (cou, épaules, bassin, poignets, genoux, chevilles) puis de notre cœur en courant sur place et en faisant le jeu : « coucou les oiseaux, coucou les fourmis ». Puis, on est allé dans la salle pour faire des ateliers de sauts, de lancers, de précision ( balle à poser sur des plots et à enlever ensuite très vite) de franchissement de haies, de course (slalom rapide sans être déséquilibré entre des cônes). C'était super ! Après les ateliers de sport, on a fait des étirements, on a bu de l'eau et on s'est reposé.



LES ETIREMENTS